

Tostadas de kiwi para desayuno



INGREDIENTES:

- 3 kiwis
- 1 envase de queso crema para untar
- 1 paquete de panecillos estilo ingleses "English Muffin" de trigo integral

PREPARACIÓN:

1. Pelar y cortar el kiwi.
2. Tueste el panecillo.
3. Unte el queso crema en cada mitad.
4. Cubra con rodajas de kiwi.
5. ¡Come y disfruta!

Yield: 5-8 porciones

Source: *Receta original del Departamento de Nutrición*

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Tostadas de kiwi para desayuno



INGREDIENTES:

- 3 kiwis
- 1 envase de queso crema para untar
- 1 paquete de panecillos estilo ingleses "English Muffin" de trigo integral

PREPARACIÓN:

1. Pelar y cortar el kiwi.
2. Tueste el panecillo.
3. Unte el queso crema en cada mitad.
4. Cubra con rodajas de kiwi.
5. ¡Come y disfruta!

Yield: 5-8 porciones

Source: *Receta original del Departamento de Nutrición*

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.